

## EL CONSEJO DEL PSIQUIATRA Cómo una bufanda puede salvarnos.

¡Hola amigos! ¿Habéis oído hablar de la palabra "amigurmi"? Parece que viene de Japón, donde proliferan pequeñas figuras que hacen de mascotas, hechos con agujas y lana de tricotar.

Hiroto Murasuwa, profesor de la Universidad de Oxaca, afirma que es lógico y bueno huir de la rigidez social, haciendo pequeñas cosas ilusionantes.

Recordar que Japón es el país con mayor nivel de vida y de suicidios da que pensar. Tal vez por eso, la afición se extiende y hasta en muchas ciudades nuestras, hay ya encuentros relajantes para charlar y tricotar.

Los ingleses, que son gente lista, descubrieron esto hace tiempo. Tan importante como el té de las cinco, es tener algo que ilusione, que reclame nuestra atención apenas tengamos un hueco. En una palabra, el famoso "hobby". Ahora los médicos insisten. Es un serio deber para el espíritu y para el cuerpo tener siempre entre manos un par de cosas agradables para hacer.

Los pacientes que pasean su angustia en la antesala de los psiquiatras, se han visto sorprendidos en más de una ocasión, por una breve pregunta a bocajarro: "¿Qué es lo que a usted le ilusiona?" Silencio largo y embarazoso...

Ahí precisamente está el mal.

Una vez comprendida la causa, pies para que os quiero. Cada uno a buscarse una ilusión. Porque no se trata de teorías sino de una ilusión real y correcta, de cosas que, si es preciso, veamos salir de nuestras manos. Si los psicólogos se deciden por el punto, que aconsejan especialmente a los caballeros, sus razones tendrán. Al parecer, el simple hecho de devanar una madeja de lana, de transformarla, por un trabajo sencillo y grato, en una prenda salida de nuestras manos, tiene un valor terapéutico inigualable. No hay nada que temple y serene mejor los

nervios. Y es que el tejer tiene la propiedad de absorbernos sin cansar.

En las labores de lana uno puede marcarse fácilmente pequeñas metas: "dos vueltas más y tengo la manga" "un rato, esta tarde, y acabo el jersey". Una carrera apasionante y pacífica, un delicioso hormiguillo que impide soltar las agujas. Ahí se quedan las angustias, las ideas fijas. Se deja el punto con la cabeza descansada y fresca, lista para concentrarse en temas que interesen de verdad.

Hasta hay quien piensa que meterse en una colcha de ganchillo equivale a una "cura de relax" de las que se hacen en Suiza. Sin llegar a tanto; podemos llenar el mundo de chalecos, gorros, bufandas, echarpes... Los hijos, el marido y todo el que necesite un poco de calor, en todas las acepciones de la palabra, lo agradecerán. Y no digamos los mercadillos benéficos.

Y sin gastos mayores. Creo que, dado su poder curativo, las lanas tendrían que comprarse con recetas de la Seguridad Social. Y hasta con rebajas en casos desesperados.

Todo esto nos lleva a comprobar algo curioso. **Las maravillas de la investigación y de la técnica, las grandes creaciones del espíritu, necesitan del humilde trabajo manual.** Estamos ante un equilibrio perdido que vuelve por sus fueros.

Si todos nos empeñamos en hacer manualidades prácticas y bonitas. Si dejamos soltar la imaginación. Si desarrollamos la creatividad, que está hoy en crisis, tal vez demos paso a una generación joven, ilusionada y nueva.

Vale la pena intentarlo. ¿Quién se anima, al menos con una bufanda?.

Es maravilloso que algo tan sencillo sirva también para llevarnos al Amor de nuestra vida. ¿De acuerdo?.

Deborah

